Blutdruckprotokoll

BPlus · bloodpressuremonitor.app

Name _____ **Woche ab** _____ **Gemessener Arm** ☐ **Links** ☐ **Rechts** **Messgerät** _____

Vor jeder Messung: 30 Minuten kein Koffein, kein Sport, nicht rauchen, und die Blase entleeren. 5 Minuten ruhig sitzen, Rücken angelehnt, Füße flach auf dem Boden, Arm auf Herzhöhe. Jeweils 2 Messungen im Abstand von 1 Minute, morgens und abends, 7 Tage lang.

Tag	Datum	Morgens			Abends			Notizen
		Uhrzeit	Messung 1	Messung 2	Uhrzeit	Messung 1	Messung 2	
1			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	
2			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	
3			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	
4			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	
5			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	
6			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	
7			/ Puls	/ Puls		/ Puls	/ Puls	

Durchschnitt der Tage 2 bis 7: _____ / _____ **mmHg**

Bringen Sie dieses Blatt zu Ihrem nächsten Termin mit.

Kostenlose Vorlage von bloodpressuremonitor.app. Lieber am Handy? Die BPlus-App protokolliert Ihre Werte, bildet den Durchschnitt und exportiert sie.